

今日の学級活動で

1. 自分の生活を振り返り、生活習慣のどんなところに問題がありましたか。

2. 自分の生活をもっと健康に過ごすために気をつけたいと思うことは何ですか



学校保健委員会

「基本的な生活習慣について考えよう」

「健康プロジェクト」

プログラム

	企画名	内容
プロジェクト 1	「正しい睡眠の すすめ」	睡眠に関するアンケート結果 目覚めすっきり睡眠のとり方 集中力と睡眠
プロジェクト 2	「食べ物の旅」	排便に関するアンケート結果 便の旅
プロジェクト 3	「その一口 本当に必要？」	夜食・間食に関するアンケート結果 家庭科の授業で勉強したよ「間食のこと」
プロジェクト 4	「健康な体は 健康な歯から」	歯に関するアンケート結果 スポーツマンは歯が命 現在の治療状況
プロジェクト 5	「運動で健康な 体をつくらう」	運動に関するアンケート結果 運動はなぜ必要？ 運動すると良いことがたくさん

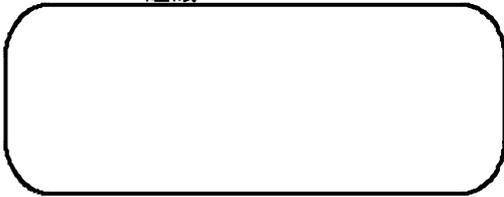


学校保健委員会振り返りシート

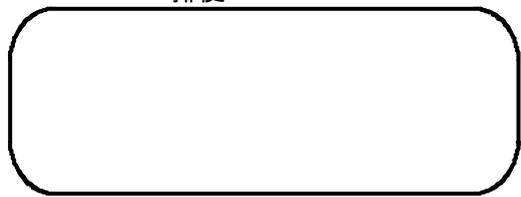
年 組 名前 _____

1. 学校保健委員会を振り返って、特に印象に残ったことをまとめてみましょう。

睡眠



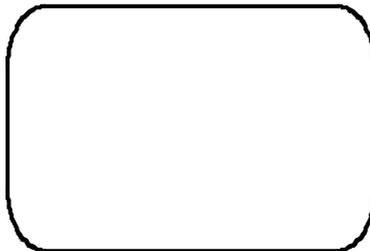
排便



間食



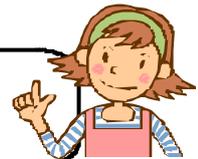
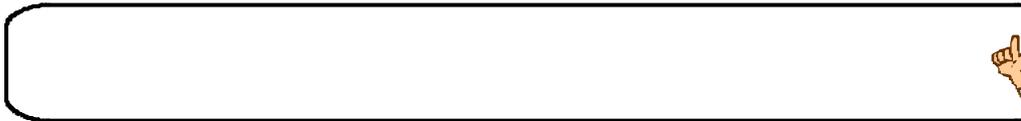
歯



運動



2. おうちの人からのおたよりを聞いて、思ったことを書いてください。



3. 保健委員の発表や校医の先生方のを聞いて、自分の生活をよくするために改善していかなければならない生活習慣は



です。

4. あなたの生活がよくなるために、できそうなことをできるだけいねいに書いてください。



3. 学校保健委員会全体を通しての感想を書いてください。



健康にとって大切なこと

年 組氏名 _____

1 生活を振り返ってみましょう！

私の健康目標は



健康目標が達成できた人 達成するために工夫したことは

です。

達成できたことによってよかったことは

です。

達成できなかった人はどんなところを工夫すればよかった（できる）と思いますか？

2 これからの生活について考えてみましょう。

これからの生活で私が気をつけていきたいことは

です。

そのために私のできそうなことは（具体的に書いてください）

です。

3 今までの学習で思ったことや感じたことをたくさん書いてください。

